



Fourchette verte Kleinkinder und Junior

Empfehlungen zu nahrungsfaserreiche Stärkebeilagen

Nahrungsfaserreiche Stärkebeilagen liefern nebst Früchten, Gemüse und Nüssen Nahrungsfasern, welche sich positiv auf den Stoffwechsel (z.B. langsamer Blutzuckeranstieg nach dem Essen), die Verdauungsprozesse (z.B. verzögerte Magenentleerung und dadurch längere Sättigung) sowie auf die Darmgesundheit (ausgewogene Darmflora, Regulierung des Stuhls) auswirken.

Fourchette verte empfiehlt

«Bei 5 aufeinanderfolgenden Mittagessen, werden 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten und davon wenn möglich mindestens 1 mit hohem Nahrungsfasergehalt.*»

*mind. 6g Nahrungsfasern pro 100g

	Nahrungsfasern pro 100 g
Teigwaren / Reis / Getreide /-körner / Flocken	
Vollkornteigwaren, Vollkorndinkelteigwaren, roh	8 g – 11.5 g
Vollreis, roh	6 g**
Teigwaren aus Hülsenfrüchten (Kichererbsen, Linsen, grüne Erbsen etc.), roh	6 g – 20 g
Ebly, roh	6 g**
Grünkern, Roggen und Weizen, ganzes Korn, roh	9 - 13.3 g
Hafer und Gerste, entspelzt ganzes Korn, roh	10 g (Rollgerste nur 5g)
Haferflocken fein	6 g
Vollkornhaferflocken, Vollkorndinkelflocken, 5 Korn-Flocken,...	8 g – 10 g
Cous-Cous, Vollkorn roh	7 g
Bulgur, Vollkorn roh	10 g
«Pseudogetreide»	
Quinoa, roh	6.6 g
Amaranth, gepufft	6.3 g
Amarant, ganzes Korn, roh	8.8 g
Brot, Knäckebrot	
Vollkornbrot, Vollkorntoast (mind. 50% Vollkornmehl)	6.5 g – 7.8 g

aktualisiert 11.2020

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen



Walliser Roggenbrot	8.8 g
Vollkornknäcke Brot	12 g – 20 g
Mehle	
Dinkelvollkornmehl	8.4 g
Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl	11 g – 13.3 g
Hülsenfrüchte, roh	
Linsen (rot, gelb, grün, schwarz,...) Kichererbsen, Bohnen (weiss, rot, Borlotti,...) Sojabohnen, gelbe Erbsen,...	10 g – 20 g

Bei vielen verpackten Produkten sind die Nahrungsfasern aufgeführt. Falls nicht sicher lohnt sich ein Blick auf die Nährwertdeklaration.

Quellen Nährwertangaben

Naehrwertdaten.ch (Stand 31.08.2021) / Leshop.ch (Stand 31.08.2021) / Coopathome (Stand 31.08.2021)

Souci-Fachmann-Kraut (6. Auflage, 2000)**aufgerundete Werte

aktualisiert 11.2020

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen